

I 人的治愈方式

□ 尹 画 (上海, 白领)

被朋友“科普”后, 我也做了近几年流行的 MBTI 测试, 结果显示 86% 是 I, 14% 是 E。

在 E 人眼里, 社恐 I 人寡言少语, 孤独拘谨, 活得乏味。其实, 那是白天不懂夜的黑, 黑夜也不懂白天的美。作为一个标准 I 人, 我有多种自愈方式, 沉浸在自己的小世界里, 无比自洽, 无比享受。

比方一个人旅行。不需要将就同伴的计划, 想去哪里就去哪里, 想待多久就待多久, 甚至可以说走就走。耳机里的音乐, 就是我最好的旅伴。

一个人去看展。遇上喜欢的画, 驻足停留, 且多看一会儿; 若不入眼, 一目带过, 也不是不可以。艺术馆的氛围本身就很安静, 画作的观感因人而异。多用心、用眼, 无须动嘴, 触动心弦的才是最好的。

散步也是治愈心情的法宝。白天散步, 可看风景, 亦可观察路人。我曾经是个植物小白, 这几年常去家附近的口袋公园散步, 因而认识了不少花花草草, 养眼的同时也顺带滋补了心灵。散步途中, 也遇见到过很多有趣的人或有趣的事。口袋公园里常会遇到练艺的老人, 拉二胡的, 吹笛子的, 跳舞的, 让人燃起对生活的热爱和激情, 没有什么比自得其乐更健心。晚上散步, 则又是另一番妙趣。戴着耳机在乐音里想想心思, 思考点正经事儿, 梳理梳理情绪, 走着走着, 整个人就风轻云淡了。最好, 出点汗, 回家洗个热水澡, 那更能神清气爽。

也喜欢独自去觅食, 通常趁老公出差时。点评网上收藏了一些想打卡的餐厅, 以及想打卡的菜品。出门溜达, 顺路去打

个卡。常常就点两个菜, 既打了卡, 也不浪费食物, 光盘就是最好的点评。有家餐厅, 有若干菜品我都想品尝, 一次打不完卡, 我就前后去了三趟, 把想打卡的都打了一遍, 顺便解决了三顿的吃食。偶尔, 褪下煮妇的围裙, 自己给自己放个假, 既饱了口福, 也给心灵重新充了电。

新近, 多了一个治愈的方式: 练书法。买了许多名家之帖, 一本一本跟着临摹。练字时心特别特别静, 时光总是溜得飞快。周末一练就是四五个小时, 自己也常吓了一跳。没练字时总听人说, 书法养性, 如今深有体会。在一横一竖一撇一捺中感受汉字之韵, 那真是件十分美好的事。

诗人海桑有句诗深得我心: “静悄悄地做人, 像早晨一样清白。”



病危的堂叔

□ 蒋 霖 (青岛, 事业单位工作人员)

起初, 堂叔只是觉得腿脚不利索, 以为上了年纪的关系, 不以为意。到了不得不去医院检查时, 癌细胞已经扩散。

现在, 他每况愈下。和我妈一同前往探望时, 堂婶说, 堂叔开始神志不清, 不认识人了。

年幼时, 每次在老家见到堂叔, 我妈叫四哥, 我也跟着叫四哥。我妈说, 你怎么也叫四哥, 差辈了, 你该叫四叔。我说, 我爸岁数大, 我辈分自然大。堂叔笑。后来我上学了, 回老家不再频繁, 见堂叔是在每年除夕上坟的时候。上坟要烧纸、要

磕头, 还要放鞭炮。每次放鞭炮, 别的爷叔辈都正襟危立于一旁, 只有堂叔像子侄辈一样点炮放炮, 偶尔还会帮我举挂鞭炮的长杆, 减轻我的负担, 完全不是一个长辈该有的样子。

堂叔虽没念过什么书, 却也爱思考问题。上坟的路上, 坐在车里, 看着路边的林木, 堂叔感慨, 这么好的地方, 都不种地了, 过几年粮食还能够吃? 又一次, 聊起昨晚电视里领导们在年前看望老同志的新闻, 堂叔突然转移角度, 发出略带羡慕的感慨: 这些老同志, 退休生活是很幸福的……

堂叔没念过什么书, 前半生“面朝黄土”, 后来在木材厂工作, 也是出卖劳力的苦差事。再后来, 堂叔扛不动木头了, 学着别人买了机动三轮做起了“拉脚”的小生意。每次在老家县城的路边见到我, 堂叔都会主动邀请我免费搭乘他的“宝马”。不知出于一种什么心理, 堂叔的“宝马”, 我一次也没坐过, 想想也是惭愧和遗憾。

听我妈说, 堂叔年轻时生龙活虎, 三十多岁还敢站在行走的马背上, 边唱歌边挥鞭。看着如今忍受病痛折磨的老人, 我倍感心酸。

